

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------|------------|
| PERNYATAAN PERSETUJUAN | i |
| ABSTRAK..... | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 6 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 6 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 6 |
| 1.4 Ruang Lingkup Penelitian..... | 7 |
| 1.5 Manfaat penelitian | 7 |
| 1.5.1 Bagi Peneliti | 7 |
| 1.5.2 Bagi Responden | 7 |
| 1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian | 7 |
| 1.5.4 Bagi Jurusan Gizi | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| 2.1 Remaja | 8 |
| 2.1.1 Definisi Remaja..... | 8 |
| 2.1.2 Masalah Gizi Pada Remaja | 9 |
| 2.1.3 Perilaku Makan Pada Remaja..... | 12 |
| 2.1.4 Kebutuhan Gizi Remaja | 13 |
| 2.2 Sayur dan Buah | 15 |
| 2.2.1 Pengertian Sayur dan Buah..... | 15 |
| 2.2.2 Jenis-Jenis Sayur dan Buah..... | 16 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.3 Manfaat Sayur dan Buah | 17 |
| 2.2.4 Kandungan Gizi Sayur dan Buah | 20 |
| 2.2.5 Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah | 22 |
| 2.2.6 Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah | 23 |
| 2.3 Pengetahuan | 26 |
| 2.3.1 Definisi Pengetahuan..... | 26 |
| 2.3.2 Tingkatan Pengetahuan | 27 |
| 2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan..... | 28 |
| 2.3.4 Pengukuran Pengetahuan Sayur dan Buah..... | 30 |
| 2.4 Sikap..... | 30 |
| 2.4.1 Pengertian Sikap | 30 |
| 2.4.2 Tingkatan Sikap | 31 |
| 2.4.3 Komponen Sikap | 31 |
| 2.4.4 Pengukuran Sikap | 32 |
| 2.5 Perilaku | 32 |
| 2.5.1 Pengertian perilaku | 32 |
| 2.5.2 Komponen Perilaku..... | 33 |
| 2.5.3 Strategi Perubahan Perilaku..... | 34 |
| 2.6 Penyuluhan Gizi..... | 34 |
| 2.6.1 Definisi Penyuluhan Gizi | 34 |
| 2.6.2 Tujuan Penyuluhan Gizi | 35 |
| 2.6.3 Metode Penyuluhan Gizi | 36 |
| 2.6.4 Media Penyuluhan Gizi..... | 38 |
| 2.7 Media Canva..... | 40 |
| 2.7.1 Definisi Media Canva..... | 40 |
| 2.7.2 Kelebihan dan Kekurangan Media Canva | 41 |
| 2.8 Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah | 42 |
| BAB III KERANGKA TEORITIS, KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL | 43 |
| 3.1 Kerangka Teoritis..... | 43 |

| | |
|--|-------------------------------------|
| 3.2 Kerangka Konsep | 44 |
| 3.3.Hipotesis | 46 |
| 3.4 Definisi Operasional | 46 |
| 3.4.1 Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Canva..... | 46 |
| 3.4.2 Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah..... | 46 |
| 3.4.3 Sikap Tentang Konsumsi Sayur dan Buah..... | 47 |
| 3.4.4 Perilaku Konsumsi Sayur dan buah | 47 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | 48 |
| 4.1 Desain Penelitian..... | 48 |
| 4.2 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 49 |
| 4.3 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 49 |
| 4.3.1 Populasi Penelitian..... | 49 |
| 4.3.2 Sampel | Error! Bookmark not defined. |
| 4.3.3 Besar Sampel | 50 |
| 4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data..... | 50 |
| 4.4.1 Jenis Data..... | 50 |
| 4.4.2 Cara Pengumpulan Data..... | 51 |
| 4.5 Pengolahan dan Analisis Data | 53 |
| 4.5.1 Pengolahan data..... | 53 |
| 4.5.2 Analisis data | 55 |
| BAB V HASIL PENELITIAN..... | 57 |
| 5.1 Karakteristik Sampel | 57 |
| 5.1.1 Jenis Kelamin..... | 57 |
| 5.1.2 Usia | 57 |
| 5.2 Analisis Univariat..... | 58 |
| 5.2.1 Skor Pengetahuan | 58 |
| 5.2.2 Skor Sikap | 59 |
| 5.2.3 Skor Perilaku..... | 59 |
| 5.2.4 Uji Normalitas Data | 60 |
| 5.3 Analisis Bivariat..... | 60 |

| | |
|--|-----------|
| 5.3.1 Perubahan Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah..... | 60 |
| 5.3.2 Perubahan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah..... | 62 |
| 5.3.3 Perubahan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah | 63 |
| 5.3.4 Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Dua Kelompok..... | 64 |
| BAB VI PEMBAHASAN | 67 |
| 6.1 Karakteristik Sampel | 67 |
| 6.2 Analisis Univariat..... | 68 |
| 6.2.1 Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah | 68 |
| 6.2.2 Sikap Konsumsi Sayur dan Buah | 70 |
| 6.2.3 Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah..... | 71 |
| 6.3 Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah | 73 |
| 6.3.1 Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja..... | 73 |
| 6.3.2 Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja..... | 75 |
| 6.3.3 Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja | 77 |
| 6.3.4 Perbedaan Nilai Rata-rata Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Dua Kelompok | 79 |
| BAB VII SIMPULAN DAN SARAN..... | 83 |
| 7.1 Simpulan | 83 |
| 7.2 Saran | 84 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 86 |
| LAMPIRAN..... | 95 |